

INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NA PERCEPÇÃO CORPORAL EM IDOSOS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA.

Yvinna Tamiris Rodrigues (1), Beatriz Souza de Albuquerque Cacique New York (2), Vitória Regina Quirino de Araújo (3)

(1) *Fisioterapeuta pela Universidade Estadual da Paraíba – UEPB, yvinnarodrigues@hotmail.com*

(2) *Graduanda da Universidade Estadual da Paraíba – UEPB, bia.hp@hotmail.com*

(3) *Docente da Universidade Estadual da Paraíba – UEPB, vitoriaquirino1@gmail.com*

Resumo do artigo: O aumento da longevidade e a maior expectativa de vida refletem o crescimento de idosos. Etapa da vida que se concentra o momento de mudança de percepção corporal. A não-aceitação do processo de declínio do corpo, que poderá ocorrer com o envelhecimento e a exigência social por um ideal físico difícil de ser alcançado, geram insatisfação com a aparência física. O objetivo deste estudo foi analisar a influência do exercício na percepção da imagem corporal em idosos. Metodologia: Este estudo é uma Revisão sistemática realizada por meio de consulta nas bases de dados da Biblioteca Scielo Brasil, Portal de Periódicos CAPES e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Utilizou-se como critérios de inclusão: estudos publicados de 2011 a 2016, no idioma português, oriundo de pesquisas, revisões sistemáticas, reflexões e relatos de experiência disponíveis na íntegra e no formato online. Resultados: Foram incluídos dez estudos nos quais atendiam aos critérios estabelecidos e após leitura criteriosa. Reunidas as principais informações para realização de análise descritiva buscando estabelecer uma compreensão e ampliar o conhecimento sobre o tema pesquisado. Conclusão: A análise dos estudos disponibiliza evidências de que o exercício físico é um grande aliado na promoção da percepção positiva da imagem corporal. Porém, identificou-se a inexistência de um método protocolado de avaliação ou uma padronização, tornando a investigação cada vez mais subjetiva dificultando as conclusões de como o exercício pode ser efetivo na percepção da imagem corporal no que diz respeito ao tipo de exercício e frequência de exercício mais apropriado para este fim.

Palavras-chave: Idosos, Percepção corporal, Imagem corporal, Exercício físico.

INTRODUÇÃO

No Brasil, assim como em diversos países em desenvolvimento, o aumento da população idosa vem ocorrendo de forma muito rápida e progressiva, o aumento da população idosa brasileira será de 15 vezes, aproximadamente, entre 1950 e 2025, enquanto o da população como um todo será de não mais que cinco vezes no mesmo período. Tal aumento colocará o Brasil, em 2025, como a sexta população de idosos do mundo, em números absolutos. Nas últimas décadas, esse fato tem aumentado a consciência de que está em curso um processo de envelhecimento¹.

Segundo Ribeiro et al.² o envelhecimento humano apresenta-se cada vez mais como temática de estudo, devido ao desenho que se traça em âmbito mundial em que ocorre o gradual aumento da população idosa, somado à diminuição das taxas de natalidade observadas nas últimas décadas.

Falar de envelhecimento é abrir o leque de interpretações que se entrelaçam ao cotidiano e a perspectivas culturais e biológicas diferentes. Alguns o caracterizaram como uma diminuição geral das capacidades da vida diária, outros o consideram como um período de crescente vulnerabilidade

e de cada vez maior dependência no seio familiar. Outros, ainda, veneram a velhice como o ponto mais alto da sabedoria, bom senso e serenidade. Cada uma destas atitudes corresponde a uma verdade parcial, mas nenhuma representa a verdade total. O envelhecimento pode variar de indivíduo para indivíduo, sendo gradativo para uns e mais rápido para outros³.

Pesquisadores destacam que as diferenças no modo como cada ser envelhece são influenciadas por vários fatores como o estado de saúde, gênero, estilo de vida, local de residência, entre outros, e que estes devem ser fontes de pesquisa e análise quando se pensa em indicadores para o envelhecimento humano com qualidade².

De acordo com Blessmann apud Teixeira et al.⁴ a velhice é uma etapa da vida, assim como a infância e a juventude, na qual se concentra o momento mais dramático de mudança de percepção corporal. Essa mudança se ajusta gradualmente ao corpo durante o processo de envelhecimento, mas pode sofrer modificações devido aos comprometimentos patológicos ou por distúrbios da motivação que podem ocasionar mudanças na funcionalidade e na aparência física. Essa percepção também pode sofrer distorções devido à visão negativa em relação à velhice, baseada na falsa ideia de que envelhecer gera incompetência e perda da autonomia.

Segundo Schilder apud Teixeira et al.⁴ a percepção corporal é a representação do corpo humano formada na mente, e a apresentação do corpo para si mesmo e para o mundo. A percepção que temos do nosso corpo é influenciada pelos conceitos e valores da sociedade e se estrutura também através do contato social. A imagem corporal é formada a partir das sensações, influenciadas pelo que a sociedade e a mídia pensam idealizam e determinam sobre o corpo.

Segundo Mataruna⁵ a imagem corporal é a figuração do próprio corpo formada e estruturada na mente do mesmo indivíduo. É o conjunto de sensações cinestésicas construídas pelos sentidos, oriundos de experiências vivenciadas pelo indivíduo criando um referencial do seu corpo. Desenvolve-se desde o nascimento até a morte, sofrendo modificações que implicam na construção contínua, e reconstrução incessante, resultante do processamento de estímulos, sofrendo adaptações e transformações globais de acordo com o momento vivido.

Uma das formas de conscientização da percepção da imagem corporal é a prática da atividade física. Estudos comprovam que o movimento é capaz de influenciar positivamente a percepção corporal. Para Tavares apud Gonçalves et al.⁶, a prática de atividade física (incluindo o exercício) deve proporcionar ao indivíduo vivências que possibilitem um desenvolvimento de sua imagem corporal, o que implica, em última instância, tornar-se consciente de seus próprios

sentimentos e reações fisiológicas em relação ao corpo e à atividade funcional, respeitando seus limites e suas possibilidades.

A não-aceitação do processo de declínio do corpo que poderá ocorrer com o envelhecimento e a exigência social por um ideal físico difícil de ser alcançado geram insatisfação com a aparência física. Estudar formas de minimizar a intensidade das alterações fisiológicas e o desenvolvimento de mecanismos que melhorem a satisfação e adaptação do idoso à sua condição e a criação de estratégias que promovam qualidade no envelhecimento são imprescindíveis. Assim, surgiu o objetivo deste estudo em analisar a influência do exercício na percepção da imagem corporal em idosos, através de estudos publicados.

METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma pesquisa de base documental, fundamentada nos pressupostos da revisão sistemática. As revisões sistemáticas são consideradas estudos secundários, que têm nos estudos primários sua fonte de dados. Entende-se por estudos primários os artigos científicos que relatam os resultados de pesquisa em primeira mão⁷.

O levantamento bibliográfico foi realizado, por meio de consulta nas bases de dados da Biblioteca Scielo Brasil, Portal de Periódicos CAPES e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). A busca ocorreu utilizando os seguintes descritores: Imagem corporal - exercícios – idosos, a partir das combinações “Exercício AND Imagem corporal” e “Imagem corporal AND Idosos”.

Utilizou-se como critérios de inclusão: estudos sobre a temática publicados no período dos últimos cinco anos (2011 a 2016), no idioma português, oriundo de pesquisas, revisões sistemáticas, reflexões e relatos de experiência, disponíveis na íntegra e no formato online. Como critérios de exclusão utilizaram-se: estudos duplicados e artigos que não relacionavam exercício físico a percepção corporal em idosos.

Para organização da pesquisa, foram seguidas as seguintes etapas:

1) Busca dos estudos nas bases; 2) Leitura individual dos títulos e resumos de todos os trabalhos selecionados; 3) Aplicação dos critérios de inclusão e exclusão determinados; 4) Leitura integral dos textos dos artigos incluídos na pesquisa.

Para análise final foi realizada a leitura minuciosa dos trabalhos selecionados em sua íntegra, com o objetivo de constatar a aderência ao objetivo deste estudo. Posteriormente foi realizada uma análise descritiva dos artigos buscando estabelecer a compreensão e ampliação do conhecimento sobre o tema pesquisado e elaboração da discussão.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir de pesquisa nas bases de dados relacionada ao tema de estudo, foram encontrados 148 estudos. No que diz respeito a amostra, após análise de títulos foram excluídos 129 artigos. Dos 19 restantes, dois foram excluídos por serem duplicados. Os 17 artigos restantes passaram por análise de resumo sendo excluído sete por não atenderem ao objetivo desse estudo. Restando assim, 10 estudos que atenderam em alguma medida aos critérios de inclusão. Após leitura criteriosa dos artigos encontrados nas bases de dados, sendo selecionados apenas os que atendiam aos critérios de inclusão e exclusão neste estudo, as principais informações foram reunidas para realização de análise descritiva buscando estabelecer o alcance do objetivo da pesquisa e a compreensão do tema pesquisado.

Os estudos selecionados para essa revisão estão voltados à pesquisa dos efeitos do exercício sobre a percepção da imagem corporal em idosos. É entendido que a atividade física desenvolvida regularmente apresenta repercussões físicas e emocionais, melhora a capacidade funcional, proporciona mais independência e está diretamente ligada à estética corporal, contribuindo para que o indivíduo reconheça com mais facilidade seu corpo e tenha maior autoestima⁸.

O estudo desenvolvido por Viana; Santos⁹, baseado no modelo Pesquisa-ação, teve por objetivo avaliar a influência da atividade física sobre a imagem corporal e satisfação com a vida de 50 idosos praticantes de hidroginástica no projeto de Extensão Universitária da Faculdade Adventista de Hortolândia (SP).

Para cumprir os objetivos da pesquisa foram utilizadas duas escalas para avaliação da Imagem Corporal de idosos, validadas no Brasil: a Versão Brasileira da *Life Satisfaction Index for the Third Age*, Escala do Índice de Satisfação com a Vida para a Terceira Idade (LSITA), as perguntas do questionário LSITA correspondem a assuntos pessoais, a tomada de decisões e questionamentos sobre quando as pessoas eram jovens e como vem sendo seu processo do envelhecimento; e a Versão Brasileira da *Body Appreciation Scale* (BSA) para idosos que contém 10 itens, considerando quanto maior a pontuação, mais positiva a Imagem Corporal.

Os resultados, no que diz respeito a escala LSITA, mostrou a maioria dos idosos respondendo positivamente à maioria das questões, o que indica satisfação com uma vida bastante positiva. Ao analisar as questões do LSITA, percebeu-se que os idosos entrevistados, de modo geral, aceitam as mudanças trazidas pela velhice, e analisam a vida como satisfatória.

Quanto aos resultados da Versão Brasileira da *Body Appreciation Scale* (BSA), foi observado uma Imagem Corporal bastante positiva desse grupo de idosos. Os autores ressaltam, de acordo com a literatura, a possibilidade de relacionar o bem-estar com a melhora da autoestima, e o reflexo dessa relação na imagem corporal, reforçando o resultado positivo em relação à satisfação com a vida e com a percepção da Imagem Corporal no grupo de idosos praticantes de hidroginástica.

No trabalho de Viana; Santos⁹ pôde-se concluir que o peso do envelhecimento nestes idosos ativos fisicamente não está afetando negativamente a imagem corporal deles próprios, e que a maioria se sente bem e satisfeita com o corpo, mesmo com as imperfeições que com o tempo se tornam mais visíveis.

A pesquisa desenvolvida por Fonseca et al.¹⁰ teve por objetivo avaliar os efeitos de atividades de estimulação corporal perceptual sobre o esquema corporal dos idosos. Participaram desse estudo 21 idosos de ambos os sexos, integrantes do Projeto Sênior para a Vida Ativa da Universidade São Judas Tadeu, São Paulo. A intervenção foi composta por seis sessões com 50 minutos de duração cada. As análises foram feitas antes da primeira intervenção e logo após a última.

No início das atividades do projeto, os voluntários participaram de sessões de estimulação perceptual compostas por movimentos que forneciam estímulos proprioceptivos e exteroceptivos, envolvendo atividades como rolar no chão, exercícios com bola, transferência de peso, movimentos de alcance e comparação de sensações entre antúmeros do corpo depois de um dado estímulo. Os autores ressaltam a importância em diferenciar a intervenção proposta no trabalho de uma aula de alongamento ou ginástica habitual pois, o foco da atenção na parte do corpo que estava sendo trabalhada e o destaque dado à sensação percebida depois de cada movimento tornavam a intervenção de estimulação perceptual/consciência corporal mais ampliada.

A avaliação do esquema corporal foi realizada por meio do teste de projeção de pontos, o IMP (Image Marking Procedure), capaz de prever o grau de distorção entre a imagem real e percebida nos diferentes pontos do corpo (alto da cabeça, ombros, cintura e quadril). Para avaliar o esquema corporal por meio do IMP, os sujeitos permaneceram em posição ortostática diante de uma parede branca. A distância do sujeito até a parede era determinada pelo comprimento do membro superior do sujeito semiflexionado, de forma que sua mão atinja a parede. O teste foi realizado com o sujeito de olhos vendados e com instrução verbal para imaginar que a parede é um espelho e que sua imagem está sendo refletida nele. Em seguida, o sujeito era tocado em pontos marcados com

fita adesiva e orientado a apontar na parede com o membro do respectivo lado que estava sendo tocado a projeção desse ponto. Foram realizadas três medidas consecutivas para cada ponto sem que o examinado visse as marcações anteriores. Logo após, o pesquisador posicionava o sujeito próximo à parede e marca a posição real dos pontos tocados. Feito isso, era aplicado o índice de percepção corporal (IPC), que consiste em calcular a fórmula: tamanho percebido dividido pelo tamanho real multiplicado por 100, sendo esta etapa a análise quantitativa do estudo¹⁰.

A análise qualitativa foi realizada com as imagens digitalizadas da mensuração do esquema corporal por meio da observação dos desenhos formados a partir da união dos pontos projetados. Para isso, foi feita uma comparação visual entre as distorções e similaridades da dimensão real (linha contínua) e percebida (linha pontilhada). Comparou-se o desenho real e percebido apresentado nas primeiras aulas com o desenho traçado das medidas real e percebida no final das aulas. Caso as linhas se aproximassem, era considerado sinal indicativo de melhora na percepção corporal.

Quanto aos resultados da análise quantitativa, percebeu-se que os idosos apresentavam um esquema corporal adequado tanto antes quanto depois da intervenção. Já a análise qualitativa mostrou 61% dos indivíduos idosos pesquisados apresentaram maior centralização da imagem, bem como melhor dimensionamento da silhueta, o que representou um indicativo de melhora na percepção corporal. Através desta pesquisa, pôde-se concluir o pressuposto de que a estimulação perceptual é capaz de provocar modificações positivas no esquema corporal e promover maior autoaceitação¹⁰.

Andrade et al.¹¹, realizou um estudo incluindo 224 idosos onde foram divididos em dois grupos, 100 idosos no grupo ativos fisicamente (AF), que são idosos que frequentam a academia e 124 idosos no grupo não ativos fisicamente (NAF). Foi utilizado nessa pesquisa o questionário “A minha Imagem Corporal” evidenciando que os idosos AF relataram ter melhores capacidades de deslocar-se rapidamente e ser resistente à fadiga. Na habilidade corporal, que contempla habilidade para dançar, habilidade manual, habilidade para jogos e para aprender facilmente diferentes gestos, os idosos AF (cerca de 38%) relatam concordar em serem habilidosos para esse fim, evidenciando o papel positivo da atividade física na percepção da imagem corporal.

O estudo de Crovador¹² utilizou a mesma forma de avaliação da imagem corporal do estudo citado anteriormente. Os participantes do estudo foram selecionados intencionalmente e constituíram de 53 pessoas idosas (acima de 60 anos de idade) de ambos os sexos residentes na cidade de Irati- PR e divididos em 3 grupos: grupo controle 1: idosos que realizavam atividades

física regulares na Universidade Aberta da Terceira Idade como: Ginástica, danças, atividades recreativas, caminhadas, atividades em academia, entre outros; grupo 2: idosos institucionalizados (asilares) e grupo controle: idosos da comunidade (não institucionalizados) que não realizavam atividades físicas regulares. Como resultados a partir do instrumento de pesquisa aplicado, percebeu-se que a atividade física teve influência de forma significativa na forma como os idosos do grupo controle 1 - UATI percebem seus corpos. No grupo controle, a percepção de imagem corporal se manteve semelhante à anterior a pesquisa, não sendo um resultado significativo. No grupo 2 – Asilo, alguns idosos responderam ao tratamento, melhorando sua percepção de imagem corporal, a passo que outros pioraram sua imagem corporal após o tratamento. Desse modo, o tratamento realizado nesse tempo da pesquisa não foi significativo a modo de modificar a percepção que esses idosos têm de sua imagem corporal¹².

Esses achados vão contra o estudo desenvolvido por Monteiro¹³ que comparou 40 idosas incluídos em um programa de atividade física como: hidroginástica, dança, ginástica com alongamento e jogging aquático; com 19 não inclusos em um programa de atividade física. Utilizando como instrumento para avaliar a imagem corporal o questionário validado “A minha imagem Corporal”, desenvolvido pelo professor Rodrigues e adaptado por Lovo¹⁴, identificou a relação positiva da prática de atividades físicas com a imagem corporal em idosas que realizavam um programa regular de exercícios, concluindo que o exercício promove o desenvolvimento da imagem corporal.

Coradine et al.¹⁵ realizou um estudo que objetivou analisar a satisfação com a imagem corporal de 24 idosas ativas, e compreender a visão destas sobre a relação do exercício físico com sua imagem corporal. A percepção da imagem corporal foi analisada pela escala original de nove silhuetas e foi constatado a insatisfação com a imagem corporal em 87,50% da amostra. Assim, a maioria das idosas estavam insatisfeitas com sua imagem corporal; porém, não reconheciam os benefícios proporcionados pelo exercício físico. É importante registrar que as investigadas realizavam apenas exercícios fisioterapêuticos há pelo menos 30 dias.

Sousa Rola¹⁶ objetivou em seu estudo relatar e verificar a autoestima, autoimagem, satisfação corporal e fatores motivacionais de ingresso e permanência de idosos praticantes de exercício físico. A amostra foi constituída por 36 idosos, sendo 24 do sexo feminino e 12 do sexo masculino, com 60 a 82 anos de idade praticantes de musculação e ginástica.

O instrumento foi um questionário aplicado em forma de entrevista individual com o intuito de obter informações referentes às características sócio-demográficas, indicadores de saúde, nível

de atividade física, percepção da imagem corporal, motivos de ingresso e permanência no programa, autoestima, autoimagem e satisfação corporal. Utilizando a estatística descritiva, identificou alta autoimagem 61% e insatisfação em relação a imagem corporal em 81,6%, principalmente pelo excesso de peso corporal. Acredita-se que a elevada autoimagem esteja associada à percepção que os idosos têm dos benefícios da atividade física para a saúde física e mental, na sociabilização e na sensação de bem-estar¹⁶.

O mesmo foi observado no estudo de Bevilacqua; Daronco e Balsan¹⁷ que investigou a percepção da imagem corporal e autoestima em mulheres ativas, praticantes de ginástica e/ou alongamento pelo menos duas vezes por semana. Participaram do estudo 47 mulheres com média de 60,87 anos, que praticam exercício físico regularmente. A percepção da imagem corporal foi identificada por meio da escala de nove silhuetas e a autoestima avaliada por meio da escala Janis-Field. Neste estudo, mulheres que praticam atividade física regularmente apresentaram alta prevalência de autoestima, mesmo mostrando-se insatisfeitas com a sua imagem corporal, principalmente pelo excesso de peso corporal. Os autores esclarecem que o exercício pode influenciar na imagem corporal, porém ele sozinho não proporciona total conhecimento e satisfação com a imagem corporal.

Cunha¹⁸ buscou avaliar a autoestima e autoimagem em 15 idosos (oito mulheres e sete homens) praticantes de musculação com frequência de duas vezes por semana. O instrumento de pesquisa foi um questionário de auto estima e autoimagem. Dos 15 pesquisados, 11 pessoas apresentaram autoimagem alta e 4 pessoas autoimagem baixa. Benedetti, Petroski e Gonçalves¹⁹, afirmam que a autoimagem pode ser modificada com a prática de atividades físicas que modificam a postura corporal, como por exemplo a musculação.

Concordando com o estudo de Conterato e Daronco²⁰, o qual o objetivou identificar as mudanças na percepção da imagem corporal em 26 idosos praticantes de musculação como exercício físico semanal, no mínimo três vezes, há pelos menos 3 meses. A técnica de coleta de dados ocorreu por meio do questionário de escala de silhuetas (Stunkard et al., 1983) aplicada diretamente com os participantes. As perguntas abordaram temas como a relação do idoso e a sua imagem do corpo, assim como a imagem que possuía antes da prática de musculação e após o início da mesma.

Os resultados desta pesquisa demonstraram que todos os participantes tiveram uma melhora na percepção da sua autoimagem corporal, essa melhor percepção poderá trazer um envelhecer com mais interação, autoestima elevada, saúde e maior independência. Este estudo apontou que para

homens e mulheres a musculação tem um efeito benéfico na imagem corporal, mesmo eles tendo objetivos pouco diferenciados e que estes efeitos benéficos poderão num futuro bem próximo fazer grande diferença no modo de como eles enfrentam e aceitam a velhice²⁰.

CONCLUSÃO

Os artigos analisados evidenciaram o papel fundamental do movimento no processo de reconstrução da percepção corporal do corpo ao envelhecer, tanto para o reconhecimento do próprio corpo como para a comunicação deste com o mundo externo. A experiência com o corpo através da prática de atividades físicas pode proporcionar novas representações mentais, que se somam às antigas, desenvolvendo uma imagem corporal íntegra, possibilitando melhor adaptação do corpo ao espaço que vive²¹.

Nos estudos selecionados desta revisão a percepção da imagem corporal foi avaliada a partir de diferentes instrumentos concluindo sobre o papel importante do exercício na percepção positiva da imagem corporal. Constatou-se, inicialmente a carência de dados que revelam a temática deixando claro a necessidade de pesquisas na área uma vez que, o envelhecimento populacional cada vez mais evidente, proporciona uma demanda alta de um público que precisa realizar exercícios para uma melhor qualidade de vida. Assim, a importância de uma atividade física preventiva, influenciando na independência do idoso e no bem-estar, necessita de estímulo à percepção corporal, fator contribuinte para essas atividades.

Esse trabalho mostrou-se relevante e alcançou seu objetivo de analisar a influência do exercício físico na percepção da imagem corporal em idosos. Constatou-se na maioria dos estudos, evidências de que o exercício físico é um grande aliado na promoção de uma percepção corporal positiva por parte da pessoa idosa, beneficiando a aceitação do processo de envelhecimento e suas repercussões funcionais. Identificou-se a inexistência de um método protocolado de avaliação ou uma padronização concluindo que diferentes instrumentos podem ser considerados para avaliar aspectos da imagem corporal das pessoas idosas e ainda constatou que diversos aspectos estão relacionados às mudanças do corpo em processo de envelhecimento como auto aceitação e autoestima, podendo estes influenciar positiva e negativamente a imagem corporal.

No tocante ao tipo de exercício e frequência de exercício, não houve consenso qual prática se apresenta mais efetiva. Conclui-se que independentemente do tipo, frequência e regularidade na prática, o importante é que a pessoa idosa possa ser conscientizada acerca dos benefícios gerais dos exercícios adequados ao seu estado geral.

REFERÊNCIAS

1. Dawalibi NW. et al. Envelhecimento e qualidade de vida: análise da produção científica da SciELO. Estudos de Psicologia. Campinas. v. 30, n.3, p. 393-403, 2013
2. Ribeiro CG. et al. O envelhecimento sob a perspectiva da vulnerabilidade em saúde: revisão integrativa de literatura. FisiSenectus. v. 3, n. 2, p. 35-46, 2015.
3. Fachine BRA, Trompieri N. O processo de envelhecimento: As principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. Rev. Científica internacional Interscienceplace. v. 1, n. 7, p. 106 – 132. 2012.
4. Teixeira JS, et al. Envelhecimento e Percepção Corporal de Idosos Institucionalizados. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol. Rio de Janeiro. v. 15, n. 1, p. 63-68. 2012.
5. Mataruna L. Imagem corporal: Noções e definições. 2004. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd71/imagem.htm> > Acesso em: 22 de março de 2017.
6. Goncalves CO, Campana NA, Tavares MC. Influência da atividade física na imagem corporal: Uma revisão bibliográfica. Motri. Vila Real. v. 8, n. 2, p. 70-82, 2012.
7. Galvão TF, Pereira MG. Revisões sistemáticas da literatura: passos para sua elaboração. Epidemiol. Serv. Saúde, Brasília, v.1 n. 23 p.183-184, 2014.
8. Ciampo Luiz Antonio Del, et al. Percepção corporal e atividade física em uma coorte de adultos jovens brasileiros. Rev. bras. crescimento desenvolv. hum. São Paulo, v. 20, n. 3, p. 671-679, 2010.
9. Viana HB, Santos MR. Análise de percepção da imagem corporal e satisfação com a vida em idosos praticantes de hidroginástica. Revista Kairós Gerontologia. São Paulo. V. 18, n.2, p. 299-309, 2015.
10. Fonseca CC, et al. Benefícios da estimulação perceptual corporal no esquema corporal de idosos. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol. Rio de Janeiro. v. 15, n.2, p.173-184, 2012.
11. Andrade AC, et al. Imagem corporal: um comparativo entre idosos ativos e não ativos fisicamente. Rev. Ágora: R. Divulg. Cient. v. 18, n. 1, 2011.
12. Crovador MFC. Influência da atividade física na percepção da imagem corporal de idosos institucionalizados e não institucionalizados da cidade de Irati. Revista Digital EFDeportes.com. Ano: 16, n:157. 2011.

13. Monteiro RR. Imagem corporal de idosas participantes e não participantes de um programa de atividade física. Trabalho de conclusão de curso. Disponível em: <<https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/70287/000876144.pdf?sequence=1>> Acesso em: 15 de março de 2017.
14. Lovo T. Adaptação e aplicação de questionários de imagem corporal em portadores de hemiplegia. Campinas-SP. UNICAMPI, 2001.
15. Coradini JG. Satisfação da imagem corporal e visão de idosas ativas sob a influência do exercício físico na sua autoimagem. Revista Kairós Gerontologia, v.15, n.5, p. 67-80, 2012.
16. Rola RSS. Motivação, satisfação corporal, autoimagem e autoestima de idosos praticantes de exercício físico. Anais do congresso internacional de envelhecimento humano. Disponível em: <http://www.editorarealize.com.br/revistas/cieh/trabalhos/TRABALHO_EV040_MD2_SA7_ID_1093_2_7072015000613.pdf> Acesso em 18 de março de 2017.
17. Bevilacqua LA., Daronco LSE, Balsan LNG. Fatores associados à insatisfação com a imagem corporal e autoestima em mulheres ativas. Salusvita, Bauru, v. 31, n. 1, p. 55-69, 2012.
18. Cunha RM. Auto-estima e auto-imagem em idosos praticantes de musculação. Universidade do Extremo Sul Catarinense – UNESC. Criciúma, 2012. Disponível em: <<http://repositorio.unesc.net/bitstream/1/1492/1/Renan%20Mateus%20da%20Cunha.pdf>> Acesso em: 18 de março de 17.
19. Benedetti TB, Petroski ÉL, Gonçalves LT. Exercícios físicos, auto-imagem e autoestima em idosos asilados. Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano. v. 5, n. 2, p. 69 – 74, 2003.
20. Conterato VM, Daronco LSE. Imagem corporal de idosos praticantes de musculação. 11º Congresso Argentino de Educación Física y Ciencias. 2015, Ensenada, Argentina. Disponível em: < http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.7290/ev.7290.pdf > Acesso em: 18 de março de 17.
21. Matsuo RF, et al. Imagem corporal de idosas e atividade física imagem corporal de idosas e atividade física. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, v.6, n.1, p. 37-43, 2007.